



WOMEN IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT: SCIENCE AND QUALITY EDUCATION

3RD INTERNATIONAL CONFERENCE



QIZLARNI BELBOG'LI KURASHGA O'RGATISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH MEXANIZMLARI

Abdulxamit Mirzayev

*O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi,
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası,
(PhD) dotsent
e-mail: mr.abdulxamit.ru@*

Kalit so'zlar: belbog'li kurash,
universitet jismoniy tarbiya,
sport tanlovi, sport
mashg'ulotlari, motivatsiya.

•

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda kuchli hayotiy va fuqarolik pozitsiyasiga ega, jismonan faol yosh avlodning o'rni ortib bormoqda. Universitet sharoitida qizlarning jang san'ati bo'yicha mashg'ulotlari ularning shaxsini shakllantirish va rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Sport faoliyati sport tarbiyasi jarayoni bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirishga va sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirishga qodir. Ko'p qizlar kuchli sport va jang san'ati bilan shug'ullanishni xohlashadi. Qizlar sport seksiyalari uchun taqdim etilgan tanlov tizimi asosida tanlanishi kerak. Salomatlik darajasini, jismoniy tayyorgarligini, ayol tanasining xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maqolada Belbog'li kurash vositalaridan foydalangan holda universitetda qizlarni jismoniy tarbiyalash jarayoniga asosiy kontseptual yondashuvlar ko'rsatilgan. O'quv yuklarining hajmi va intensivligining optimal nisbati aniqlandi. Universitetning erkin kurash seksiyasida qizlarni tanlash texnikasi keltirilgan.

MECHANISMS FOR TRAINING GIRLS IN BELT WRESTLING AND PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE

Key words: freestyle wrestling,
physical education at the
university, sports selection,
sports training, motivation.

Annotation: In modern society, the role of the physically active young generation, which has a strong vital and civic position, is increasing. Martial arts training of girls in university conditions has a positive effect on the formation and development of their personality. Sports activities are closely related to the process of sports education, they are able to satisfy the need for movement and form a desire for a healthy lifestyle. Many girls want to do strength sports and martial arts. Girls should be selected based on the selection system provided for the sports sections. It is necessary to take into account the level of health, physical fitness,

characteristics of the female body. The article shows the main conceptual approaches to the process of physical education of girls at the university using belt wrestling tools. The optimal ratio of volume and intensity of training loads was determined. The technique of selecting girls in the freestyle wrestling section of the university is presented.

МЕХАНИЗМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕВУШЕК БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ И ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова:

борьба на поясах, физическое воспитание в вузе, спортивный отбор, спортивная подготовка, мотивация.

Аннотация:

В современном обществе возрастает роль молодого физически активного поколения с сильной жизненной и гражданской позицией. Занятия девушек боевыми искусствами в условиях вуза положительно влияют на формирование и развитие их личности. Занятия спортом тесно связаны с процессом спортивного воспитания, они способны удовлетворить потребность в движении и сформировать стремление к здоровому образу жизни. Многие девушки хотят заниматься силовыми видами спорта и единоборствами. Девочек следует отбирать в спортивные секции на основе представленной системы отбора. Необходимо учитывать уровень здоровья, физическую подготовку, особенности женского организма. В статье изложены основные концептуальные подходы к процессу физического воспитания девушек в вузе средствами вольной борьбы. Выявлено оптимальное соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Приведена методика отбора девушек в секцию борьба на поясах в вузе.

Ibn Sino aytganidek, sog'lom aql sog'lom tanadadir. Ayni paytda davlatimiz rahbari tomonidan ayollar sportining barcha turlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayollar tanasi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan farqlanadi. Bu holat ular bajaradigan jismoniy faoliyatga ta'sir qilmaydi, shuning uchun ayollar sport bilan shug'ullanishda ayol tanasining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bu yosh sportchilarni tayyorlash, ularning mahoratini oshirish uchun sport mashg'ulotlarini qanday tashkil etish va o'tkazishga bog'liq. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda sportchi ayolning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish kerak. Bu mashg'ulotlar davomida guruhlarini yangi va kam malakali sportchilar bilan to'ldirishda juda muhim rol o'ynaydi. Biroq, universitetlarda, shuningdek, boshqa darajadagi ta'lim muassasalarida, motorli faoliyatni rag'batlantirish muammosi

dolzarbdir, ba'zi talabalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish istagi va qiziqishi yo'q. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil etishning differensiyalangan shakllaridan foydalanish, jalb qilingan shaxslarning manfaatlarini hisobga olish kerak. Bunday guruhlardagi mashg'ulotlar jismoniy fazilatlarni har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, Belbog'li kurashning texnika va taktikasi o'zlashtirilib, takomillashtirilmoqda, musobaqa faoliyatining turli sharoitlarida muvaffaqiyatli foydalanish ko'nikmalari shakllantirilmoqda. Tanlov kurslari ishtirokchilarning qiziqishlari va moyilligini hisobga olishni ta'minlaydi, sport seksiyasini mustaqil va ongli ravishda tanlashni ta'minlaydi. Sportni ommalashtirish jismoniy tarbiya va sportga ijobiy motivatsiyani shakllantirish usullaridan biridir.

Asosiy qisim. Jismoniy tarbiya jarayonini sportni ommalashtirish jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojni qondirishni ta'minlaydi, nafaqat sog'lom turmush tarziga, balki sport turmush tarziga ham sodiqlikni tarbiyalaydi. Talabalar g'alabalar quvonchini o'rganadilar, mag'lubiyatlarni tahlil qilish va qabul qilishni o'rganadilar, halol o'yin qoidalariga rioya qilishadi. Sport mashg'ulotlariga qabul qilish shartlaridan biri ishtirokchilarning sog'lig'i holatidir. Avvalo, sport bilan shug'ullanishga ruxsat berishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish kerak. Natijada abituriyentning sport bilan shug'ullanishi mumkinmi, sportning qaysi turi sog'liq uchun foydali bo'lishi aniqlanadi. Guruhlarni tuzish va to'ldirishda hamda mashg'ulotlar rejasini tuzishda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sport tajribasini hisobga olish zarur. Chunki, yangi boshlanuvchilarga nisbatan professional sportchilar murakkab mashqlarni tez bajaradilar va jismoniy mashqlarga uzoq vaqt chidashadi. O'quv rejasini tuzishda ishlaydigan ayollar organizmining xususiyatlarini, o'qish, yashash va kasbiy sharoitlarini hisobga olish kerak. Shuning uchun, murabbiy va tibbiyot xodimlari, ayollar tanasi haqida. Muayyan bilimga ega bo'lganlar kasb, o'qish va yashash sharoitlarini yaxshi bilishlari kerak. Hayot sharoitlari asab tizimiga, uyqu sifatiga, ishdan va sportdan keyin to'liq dam olishga salbiy va ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Murabbiy ana

shu shartlarni hisobga olgan holda sportchining hayotini yaxshilashga imkon qadar yordam berishi kerak. Aytish kerakki, ayollar terma jamoamiz jahon miqyosida yaxshi natijalarga erisha olmayapti. Buning birinchi sababi shundaki, o'zbek milliy belbog'li kurashni ayollar o'rtasida ommalashtirish erkaklarnikiga qaraganda ancha qiyinlashgan, kurash faqat erkaklar sporti sanaladi. Ikkinchi sabab, ayollar belbog'li kurashidan oldin erkaklar bilan mashg'ulot o'tadigan murabbiylarning jalb etilishi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ayollar mashg'ulotining barcha murabbiylari erkaklar bo'lib, ko'p joylarda o'g'il-qizlar birgalikda mashg'ulotlarda qatnashadilar. Uchinchi sabab, erkak kurashchilarning mashq qilish usullari, tuzilishi va yuklama me'yorlari ayollarnikidan tubdan farq qiladi. Xotin-qizlarni sportga keng jalb etish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Xalqimizning an'anaviy uyinlaridan biri belbog'li kurash hisoblanadi. Albatta, har bir xalq o'z tarixi davomida ko'plab musobaqalar, musobaqalar tashkil etgan. Odamlarning epchilligi, chaqqonligi, kuchi va irodasini sinash maqsadida ko'plab sport musobaqalari ixtiro qilingan va bu musobaqalarning tarixi insoniyat tarixi kabi qadimiy va uzluksizdir. O'zbekiston milliy sport turlaridan biri bo'lgan madaniyatining ajralmas bir qismi belbog'li kurashdir. Bu yoshlarni yuksak ma'naviy-axloqiy ruhda tarbiyalash, salomatligini mustahkamlashda muhim vositalardan biridir. Bu yoshlarni yuksak ma'naviy-axloqiy ruhda tarbiyalash, salomatligini mustahkamlashda muhim vositalardan biridir. Yurtimizda istiqomat qiluvchi xalqlar tomonidan asrlar davomida jismoniy mashqlarning turli turlari, milliy musobaqalar yaratilgani o'z navbatida yoshlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Belbog'li kurash eng qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Ko'p ming yillar davomida qadimgi inson instinktiv hujum va mudofaa harakatlaridan zamonaviy kurash usullariga yaqin muvofiqlashtirilgan harakatlargacha bo'lgan qiyin yo'lni bosib o'tdi. Belbog'li kurash boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilgani ham o'sha davrga xos xususiyat edi. Belbog'li kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar

shugʻullangan. Oʻzbek milliy belbogʻli kurashi qadim zamonlarda tugʻilgan boʻlib, u koʻplab tarixiy obidalarda oʻz ifodasini topgan. Hozirgi hududda olib borilgan arxeologik qazishmalar davomida. Oʻzbekistondan nizolarni tinch yoʻl bilan hal qilish, dushmanni qoʻlga olish usullarini oʻz ichiga olgan jangovar usullarni aks ettiruvchi qadimiy rasmlar topildi. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirish, sakrash va kuch koʻrsatish kabi mashqlar bajarildi. Ular musobaqa oldidan raqiblarni qoʻrqitish vositasi boʻlib xizmat qilishdi. Polvonlar bir-birlarining charm kamarlaridan yoki ustki kiyimlarining turli qismlaridan ushlab, mushtlashishga kirishdilar. Raqibni yerga uloqtirish usulini bajarishda eʼtibor beriladi. Ushbu tanlovlar milliy musiqa sadolari ostida oʻtkazildi va tanlov gʻolibi el-yurt hurmatiga sazovor boʻldi. Belbogʻli kurash sportchining texnik harakatlarining koʻp va xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi. Belbogʻli kurash texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va terminologiyasi belbogʻli kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va bu soha mutaxassislari oʻrtasida muloqot qilish imkoniyatini yaratish maqsadida ishlab chiqilgan. Belbogʻli kurashchilarni tayyorlash tamoyillari kurashchilarni tayyorlashning umumiy-nazariy tamoyillari va oʻqitish metodikasi hisoblanadi.

Xulosa Belbogʻli kurashchilarni tayyorlashda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi.

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (ogohlik va faollik tamoyili, koʻrgazmalilik tamoyili, muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (mahoratning mustahkamligi va oʻzgaruvchanligi printsipi, muvofiqlik printsipi va yoʻnaltirilgan holda birgalikdagi yurish tamoyili).

3. Sport mashgʻulotlarini oʻtkazish tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashgʻulot jarayonining takror va uzluksizligi tamoyili, gradatsiya tamoyili, mashgʻulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish tamoyili). Belbogʻli kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport

tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- [1] Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T., O'zDJTI, 2005.
- [2] Мирзаев А.М. Белбоғли кураш машғулоти учун ўқув қўлланма Тошкент, 2018.
- [3] Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В., Неробеева О.В. Повышение эффективности подготовки женских сборных команд занимающихся борьбой // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 65-71.
- [4] Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услубиёти Тошкент-2016. - С. 6-8.